Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley et Paul Lowe

saveurs d'asie

MARABOUT

l'essentiel 4

légumes 22

nouilles 54

poissons et crustacés 74

viandes 104

desserts 140

index 156

saveurs d'Asie

saveurs d'Asie

Texte, stylisme et photographies de
Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley et Paul Lowe

• MARABOUT •

ปีใหม่ขอให้ทุกคน มีความสุข
จาก นิโคเทรล

l'essentiel

1 Les feuilles de bananier

S'utilisent pour envelopper la viande, le poisson ou le riz, se cuisent à la vapeur dans un cuiseur en bambou.

2 Bok choi

Légume chinois dont le goût, doux, rappelle la moutarde. Comme il ne faut pas le cuire longtemps, il est particulièrement adapté pour le wok. Pour le remplacer, on peut utiliser des épinards.

3 Le piment

Existe sous des formes très différentes. Dans ce livre, on mentionne les piments rouges ordinaires, de 7-8 cm de long. On le trouve également sec et moulu. Si l'on utilise les piments secs, il faut penser à diminuer la quantité de moitié, car ils sont bien plus forts que les piments frais. Utiliser des gants pour couper les piments frais. Peut être congelé.

4 Le galangal

De la famille du gingembre. S'utilise comme condiment dans les sauces, les marinades et les soupes. Si l'on ne le trouve pas, on peut le remplacer par du gingembre ordinaire. Peut être congelé.

5 Le gingembre

C'est l'épice la plus utilisée dans la cuisine asiatique. Doit toujours être frais. Le peler, le râper ou le hacher. Peut être congelé.

6 La coriandre

Également nommée persil thaï. Ingrédient indispensable dans la cuisine thaï. Doit toujours être ajoutée à la fin de la cuisson, sinon elle risque de perdre beaucoup de son goût.

7 Le citron vert

Parent amer du citron. S'utilise dans les soupes, les marinades, les sauces et les desserts. Le zeste a un goût prononcé. On le râpe souvent pour l'intégrer dans des sauces.

8 Les feuilles de citron vert

Viennent de la plante de citron vert et s'utilisent en fines lamelles dans les soupes et les sauces. Peuvent être congelées.

9 La menthe

La menthe fraîche a un goût prononcé un peu douceâtre. S'utilise également pour le thé.

10 La citronnelle

Herbe de 20 cm de long environ ayant un goût de citron plutôt doux. Broyer délicatement la partie blanche pour en exalter la saveur. La citronnelle s'utilise pour les marinades, dans les plats cuisinés au wok ou comme simple condiment.

11 La patate douce

Parente éloignée de notre pomme de terre. Son goût est plus doux, sa chair est soit jaune pâle soit orange éclatant. On peut en faire une excellente purée colorée !

12 Le basilic thaï

Cette herbe est plus douce que son homologue méditerranéen. Si vous ne pouvez la trouver, utilisez le hasilic ordinaire.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1 Les pousses de bambou

Jeunes pousses craquantes d'un type spécial de bambou à usage alimentaire. Les pousses de bambou en boîte doivent être rincées à l'eau froide avant utilisation.

2 La sauce de haricots noirs

Une sauce épaisse à base de haricots et d'ail. Convient parfaitement aux plats au wok.

3 La brick

S'utilise pour les rouleaux de printemps ou les *wonton*. S'achète congelée. L'utilisation varie d'un type à l'autre. En général, sur le paquet, figure un mode d'emploi très simple.

4 La sauce de poisson

Indispensable à quiconque prétend faire de la cuisine asiatique. Accommode les aliments comme du sel. Même si on peut lui trouver une mauvaise odeur, bien utilisée, cette sauce donne un excellent goût.

5 La sauce Hoisin

Sauce fluide aux haricots. S'utilise dans les sauces et les marinades. Ne peut pas être remplacée par un autre produit.

6 La pâte de curry

Toutes les pâtes de curry sont un mélange de différentes épices et donnent un goût très prononcé. La plus ordinaire est à base de piment, d'ail, de galangal, de citronnelle, de coriandre, de malt et de gingembre. On peut l'acheter toute faite ou bien la préparer soi-même (voir p. 14). Il faut toujours réchauffer la pâte dans un peu d'huile pendant 30 secondes afin de révéler l'arôme. Ensuite, ajouter la viande,le poisson ou les légumes. Veiller à surveiller l'assaisonnement.

7 Le lait de coco

C'est l'équivalent asiatique de notre lait. Il ne s'agit pas du jus de la noix de coco, mais de sa chair, râpée, cuite à l'eau et filtrée. S'achète le plus souvent en boîte. Se trouve également sous forme de lait en poudre.

8 Le mirin

Il s'agit d'un vin de riz doux à usage culinaire. En Europe, on n'en trouve qu'une version non alcoolisée. Peut être remplacé par un peu de vin blanc mélangé à du sucre.

9 à 12 Les nouilles

Il existe une quantité innombrable de nouilles. Elles peuvent être fabriquées à base de riz, de blé, de haricots et d'œufs. Elles se mangent chaudes ou froides, frites, sautées, cuites à la vapeur ou bouillies, dans les soupes ou comme accompagnement de viande ou de poisson. On les trouve également sous forme de feuilles rondes et plates (voir brick).

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

1 Les huiles

Même si l'huile d'olive est rarement utilisée dans la cuisine asiatique, on la trouvera dans certaines des recettes de ce livre. La cuisine asiatique utilise surtout l'huile d'arachide, qui a une saveur très douce, supporte une forte température et convient donc très bien à la friture. On peut également utiliser l'huile de maïs et de tournesol.

2 Le sucre de palme

Fabriqué à partir de la sève de palmier, il a un goût un peu caramélisé. Il se présente sous forme de blocs, que l'on râpe. Il faut toujours le conserver dans des boîtes très hermétiques pour éviter qu'il sèche. Plus le sucre est foncé, meilleur il est. Dans l'impossibilité de trouver du sucre de palme, on utilisera du sucre brun.

3. Wasabi

Raifort vert du Japon. On le trouve soit en poudre, que l'on dilue avec de l'eau, soit en tube, prêt à l'emploi. Le wasabi s'impose avec les sushis.

4. Le tamarin

Agrume sec le plus souvent commercialisé en sauce ou en pâte. Pour faire ressortir le goût, la sauce ou la pâte doit être diluée dans de l'eau chaude. S'associe très bien à l'ail et au gingembre.

5. Les graines de sésame

Blanches ou noires, on les achète en sachets. On les grille à sec sur une poêle chaude jusqu'à ce qu'elles rendent de l'huile. S'utilisent comme condiment supplémentaire dans les salades et pour les sushis.

6. Le saké

Alcool obtenu par fermentation du riz. Son goût parfumé évoque plus un vin qu'une eau de vie. On l'utilise dans les soupes et les sauces. Ne peut en aucun cas être remplacé par du vin blanc ordinaire.

7. L'huile de sésame

Fabriquée par pression des graines de sésame. On s'en sert pour donner du goût aux sauces et aux soupes. Comme on n'en utilise que quelques gouttes à la fois, un flacon dure longtemps.

8. La sauce soja

Fabriquée à partir de fèves de soja fermentées, de farine et de sel. S'utilise pour assaisonner les sauces, les marinades et les soupes. On trouve également une version plus noire et plus épaisse, un peu sucrée. La sauce soja claire, elle, rappelle plutôt la sauce de poisson.

9. La sauce teriyaki

Une sauce fluide à base de soja, de sucre de palme et de différentes épices. À utiliser dans les marinades et les sauces.

10 Le vinaigre de riz

Bon vinaigre doux à base de riz. Dans la cuisine asiatique, la saveur aigre-douce est l'une des plus traditionnelles.

11. La sauce sucrée au piment

Mélange de piment, de sauce de poisson, de tamarin, de pâte aux crevettes, d'échalotes et de sucre de palme. S'utilise comme dip ou comme condiment dans les plats wok. Convient très bien au poulet grillé.

1

2

3

5

6

7

8 9

10 11

1. Le chan

Une spatule en métal, qui épouse la forme du wok.

2. Le cuiseur en bambou

S'utilise pour cuire les aliments à la vapeur. Il existe en plusieurs dimensions de paniers ronds et superposables. Doit être trempé deux heures avant emploi. Le plus pratique est de répartir la nourriture à cuire en deux « étages » surmontés d'un couvercle également en bambou, et de placer le tout dans un wok ou dans une casserole avec un peu d'eau bouillante au fond.

3. Le wok

Plusieurs versions existent.

Les wok à fond plat peuvent cuire sur des plaques électriques, tandis que ceux à fond arrondi cuisent sur le gaz ou au charbon. Lorsque le wok est neuf et fait en tôle de fer, il faut bien le laver et l'huiler. Placer alors le wok sur le feu et le laisser chauffer. L'huile doit fumer. Puis laisser refroidir et essuyer le reste d'huile. Après chaque usage, quand on range le wok, il faut penser à l'huiler un peu.

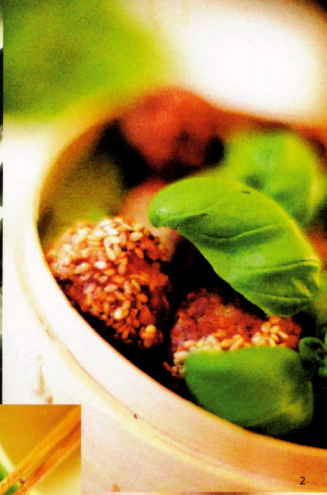
4. Les baguettes

Un bon entraînement s'impose !

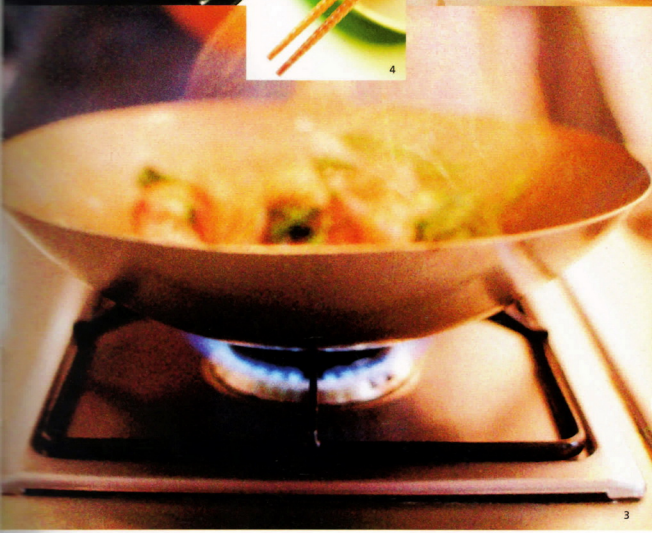
L'écumoire à friture

Louche percée de trous, elle s'utilise pour sortir les aliments qui viennent de frire à l'huile.

1



2



3

4

Pâte de curry rouge ou vert

10 piments rouges ou verts
2 c. à café de graines de coriandre
5 cm de galangal, haché fin
1 tige de citronnelle, hachée fin
4 gousses d'ail
1 échalote
1 c. à café de jus de citron vert
2 c. à soupe d'huile d'arachide

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur.
Faire tourner jusqu'à obtention d'une pâte épaisse.
Mettre la pâte dans un bocal et bien refermer.
Garder au frais.

Peut se conserver pendant 3 semaines.

Sauce aigre-douce

4 portions

80 cl de jus d'ananas
4 c. à soupe de ketchup
1 c. à soupe de concentré de tomates
5 c. à soupe de sucre
7 c. à soupe de vinaigre de riz

Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
Laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant régulièrement.

Peut être servie immédiatement.

Sauce aux prunes, à la moutarde et au piment

Parfait pour accompagner du poulet ou de la viande de porc

2 kg de prunes
500 g d'oignons, hachés
30 cl de vinaigre de riz
1 c. à café de sel
1 c. à café de gingembre râpé
1 c. à café de graines de moutarde
1 piment rouge, haché fin
250 g de sucre brun
100 g de raisins secs

Couper les prunes et retirer les noyaux.
Hacher la chair des fruits.
Mettre dans une casserole les prunes, l'oignon, le vinaigre de riz, le sel, le gingembre, les graines de moutarde et le piment.
Porter à ébullition tout en remuant.
Laisser le mélange mijoter à petit feu pendant 30 minutes.
Remuer de temps en temps.puis laisser s'égoutter dans une passoire à travers un torchon.
Verser le liquide obtenu dans une casserole et ajouter le sucre brun et les raisins secs.
Laisser mijoter à feu doux pendant 45 minutes, jusqu'à ce qu'il ait épaissi.
Verser alors la sauce dans des bocaux propres et chauds et les refermer.
Garder au frais.

Se conserve 4 semaines.

Raïta au piment et à la coriandre

4 portions

3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
1 piment vert, haché fin
2 c. à soupe de gingembre râpé
1 gousse d'ail, hachée fin
le zeste et le jus de 2 citrons verts
10 cl de yaourt nature
sel

Mélanger les ingrédients dans un bol.
Saler.
Laisser la sauce au réfrigérateur pendant 1 heure afin que tous les goûts se mélangent.

Se conserve 2-3 jours.

Huile pimentée

60 cl d'huile d'olive
4 petits piments
1 bouquet de coriandre
2 gousses d'ail

Mettre l'huile, le piment, la coriandre et l'ail dans une bouteille propre.
Laisser le mélange reposer pendant 10 jours avant de le passer.
Verser l'huile préparée dans une bouteille propre.

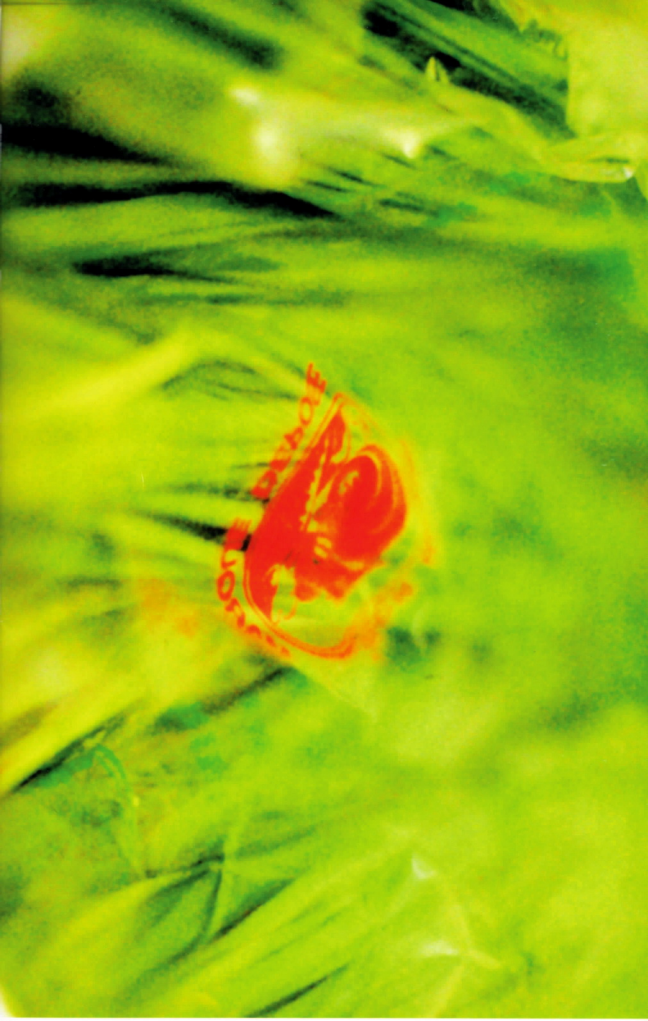
Se conserve 2-3 mois.

Sauce verte au piment

6 piments verts
2 gousses d'ail
2 c. à soupe d'huile d'olive

Griller les piments au four à 250 °C, jusqu'à ce qu'ils noircissent.
Laisser refroidir et retirer la peau.
Retirer également la tige et épépiner.
Mettre dans un mixeur le piment, l'ail et l'huile.
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Verser alors dans un bocal avec couvercle.

Se conserve 3-4 semaines.



Sauce satay

4-6 portions

3 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à soupe de piment, haché fin
10 échalotes, hachées fin
1 c. à soupe de coriandre moulue
1 citronnelle, hachée fin
50 cl de lait de coco
3 c. à soupe de sucre
un peu de sel
3 c. à soupe de beurre de cacahuète
100 g de cacahuètes, hachées

Chauffer l'huile d'arachide dans une casserole.
Y frire le piment, l'échalote, la coriandre et la citronnelle jusqu'à ce que l'oignon ramolisse.
Ajouter le lait de coco, le sucre, le sel et le beurre de cacahuète.
Laisser la sauce cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle prenne.
Ajouter un peu d'eau si elle devient trop épaisse.
Verser la sauce dans un bol et parsemer de cacahuètes.

Se conserve 1 semaine.

Sauce douce aux cacahuètes

10 cl de vinaigre de riz
60 g de sucre de palme ou de sucre brun
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de piment sec, broyé
25 cl de cacahuètes broyées
1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée

Mettre le vinaigre, le sucre et le sel dans une casserole.
Porter à ébullition puis laisser mijoter jusqu'à dissolution du sucre.
Retirer la casserole du feu.
Ajouter le piment, les cacahuètes et la coriandre.
Bien mélanger et verser la sauce dans un bol.

À consommer le jour de sa préparation.

Vinaigrette à la menthe – nuoch cham

Utilisée pour tremper les rouleaux de printemps.

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe de sauce de poisson
1 c. à soupe de sucre
1 gousse d'ail, hachée fin
1/2 piment, haché fin
5 feuilles de menthe, hachées fin

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
Garder au frais.

Se conserve 1 semaine.

Gingembre confit

250 g de gingembre frais
50 g de sucre
40 cl de jus de citron

Couper le gingembre en rondelles aussi fines que possible.
Mélanger le sucre et le jus de citron.
Verser le mélange dans un bocal avec couvercle.
Ajouter plus de jus de citron si nécessaire (le jus doit couvrir le gingembre).
Conserver au réfrigérateur.
Prêt à être consommé au bout de 2 jours.

Peut se garder environ 2 mois.

Vinaigrette thaï

Sert à assaisonner les salades.

1 c. à soupe d'huile de sésame
10 cl de sauce soja claire
2 c. à soupe de jus de citron vert
1 c. à soupe de sucre de palme
ou de de sucre brun
1 piment rouge, haché fin
1 c. à soupe de sauce de poisson (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans un bol.

Peut se conserver 1 semaine au réfrigérateur.

En résumé, voici ce que vous devez toujours avoir dans vos placards à portée de mains :

1. Sauce aux haricots noirs
2. Bok choi
3. Coriandre
4. Sauce de poisson
5. Pâte de curry
6. Feuilles de bricks
7. Galangal
8. Piment
9. Feuilles de citrons verts
10. Citrons verts
11. Sauce hoisin
12. Lait de coco
13. Sauce douce au piment
14. Sucre de palme
15. Citronnelle
16. Patates douces
17. Nouilles chinoises
18. Sauce soja
19. Vinaigre de riz
20. Saké
21. Huile de sésame
22. Basilic thaï
23. Mirin
24. Tamarin
25. Sauce teriyaki
26. Wasabi

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

légumes

Haricots verts frits

4 portions

350 g de haricots verts
1 piment sec
5 cl d'huile d'arachide
1 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à soupe d'ail haché fin
1 c. à soupe de gingembre haché fin
1 c. à soupe de sauce aux haricots noirs
2 c. à soupe de sauce soja douce
5 cl d'eau
1 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de vinaigre de riz
2 c. à soupe de sherry
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de sucre

Couper les haricots verts en deux.
Couper le piment en petits morceaux.
Chauffer 5 cl d'huile d'arachide dans un wok.
Frire les haricots pendant 30 secondes.
Les laisser égoutter sur du papier absorbant.
Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'arachide dans un wok.
Frire l'ail, le gingembre, la sauce de haricots noirs et le piment jusqu'à ce que l'ail soit doré.
Ajouter la sauce soja, l'eau, l'huile de sésame, le vinaigre, le sherry, le sel et le sucre.
Laisser la sauce cuire pendant 4 minutes.
Ajouter les haricots.
Laisser le plat cuire encore 1 minute.
Servir dans des bols individuels.

Soupe de lentilles à la noix de coco et à la coriandre

4-6 portions

2 c. à café de graines de fenouil
2 c. à café de graines de coriandre
4 c. à soupe d'huile de sésame
2 oignons nouveaux, émincés
2 carottes, râpées
2 oignons rouges, émincés
2 feuilles de citron vert
4 gousses d'ail, hachées
1 c. à soupe de piment rouge, haché fin
4 cm de gingembre, râpé
40 cl de lait de noix de coco
10 cl de lentilles rouges
2 c. à café de sauce de poisson
4 c. à soupe de jus de citron vert
1 bouquet de coriandre, hachée
125 cl d'eau

Mettre les graines de fenouil et de coriandre dans une poêle chaude.
Les griller à sec jusqu'à ce que l'arôme des épices se dégage.
Laisser refroidir.
Broyer les graines dans un mortier.
Frire à l'huile dans un wok les oignons nouveaux, les carottes, les oignons rouges, les feuilles de citron vert, l'ail, le piment et le gingembre.
Laisser mijoter pendant 5 minutes.
Ajouter les graines broyées, le lait de coco et l'eau.
Porter à ébullition et ajouter les lentilles.
Laisser la soupe cuire pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
Assaisonner avec de la sauce de poisson.
Mélanger le jus de citron et la coriandre dans la soupe avant de servir.

Soupe forte aux carottes, à la noix de coco et au cumin

4 portions

1 kg de carottes
6 oignons rouges
4 gousses d'ail
3 cm de gingembre
1 piment rouge
4 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à café de cumin
1/2 c. à café de graines de fenouil
1 c. à café de safran des Indes
1 l de lait de coco
25 cl d'eau
1 bouquet de coriandre, hachée
sel et poivre

Peler les carottes, les oignons, l'ail et le gingembre et les couper en fines rondelles.
Couper le piment en deux et épépiner, hacher la chair.
Chauffer l'huile dans une casserole.
Frire le piment, l'ail, le gingembre, le cumin et le fenouil pendant 1 minute.
Ajouter les oignons rouges.
Laisser le mélange mijoter pendant 4 minutes, jusqu'à ce que l'oignon ramolisse.
Ajouter les carottes et le safran des Indes.
Baisser le feu et laisser à nouveau mijoter pendant 10 minutes.
Ajouter le lait de coco et l'eau.
Laisser la soupe cuire à feu doux pendant 10 minutes.
Laisser refroidir.
Verser la soupe dans un mixeur.
Mixer jusqu'à obtention d'une purée fine.
Réchauffer la soupe et assaisonner avec du sel et du poivre.
Mélanger de la coriandre hachée dans la soupe avant de servir.

Soupe de patates douces à la citronnelle

4 portions

1 kg de patates douces, pelées et coupées en morceaux
1 c. à soupe d'huile de cacahuète
2 c. à soupe de gingembre râpé
2 c. à café de cumin
1 piment rouge, haché fin
2 tiges de citronnelle, hachées fin
60 cl de bouillon de légumes
40 cl de lait de coco
1 c. à soupe de sucre de palme ou de sucre brun
1 bouquet de coriandre, hachée
1 piment rouge, haché fin

Cuire les patates douces jusqu'à ce qu'elles ramolissent.
Jeter l'eau.
Chauffer l'huile dans un wok.
Ajouter le gingembre, le cumin, le piment et la citronnelle.
Laisser mijoter le mélange pendant 3 minutes.
Mettre le tout dans un mixeur.
Mixer jusqu'à obtention d'une purée homogène, puis verser dans une casserole.
Ajouter le bouillon de légumes, le lait de coco et le sucre.
Remuer jusqu'à ce que la soupe arrive à ébullition.
Poursuivre la cuisson encore quelques minutes.
Verser la soupe dans des bols chauds.
Parsemer de coriandre et de piment.

(doux)

Roulés d'épinards au gingembre et aux graines de sésame

4 portions (hors-d'œuvre)

1 kg d'épinards, lavés et débarrassés de leurs tiges
100 g de gingembre confit (voir p. 18)
4 c. à soupe de graines de sésame blanches
4 c. à soupe de graines de sésame noires
sauce soja
wasabi
sel

Porter de l'eau à ébullition dans une casserole.
Ajouter un peu de sel.
Cuire les épinards en portions (ils doivent juste ramollir).
Les retirer du feu et les mettre dans un grand bol rempli d'eau froide.
Puis les laisser égoutter dans une passoire.
Presser le reste d'eau.
Placer une petite quantité d'épinards à la fois sur une planche à sushis et les rouler en saucisson.
Les couper en morceaux de 3 cm d'épaisseur.
Les placer verticalement dans un plat.
Saupoudrer un peu de gingembre confit et de graines de sésame sur chaque roulé.
Servir avec de la sauce soja et du wasabi.

(cuisine)

Salade aigre-douce au citron et au gingembre

4 portions

6 citrons
1 gousse d'ail
2 cm de gingembre
2 c. à café de miel
1 c. à café de sucre brun
20 cl d'huile d'olive
1 poivron
1 concombre
100 g de pousses de soja
1/2 chou rouge ou chou de Savoie
2 c. à soupe de graines de sésame
sel et poivre

Peler 3 des citrons mais presser tous les 6.
Mettre le zeste et le jus de citron, l'ail, le gingembre, le miel et le sucre dans une casserole.
Porter la sauce à ébullition puis la laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle ait réduit de moitié.
Saler et poivrer.
Laisser refroidir.
Passer la sauce et incorporer l'huile d'olive.
Couper le poivron, le concombre et le chou en petits morceaux.
Mélanger dans un bol le poivron, le concombre, les pousses de soja, le chou et les graines de sésame.
Verser la vinaigrette dessus.
Laisser la salade reposer pendant 20 minutes avant de servir, pour que tous les goûts aient le temps de se mélanger.

On peut servir cette salade en hors-d'œuvre ou comme accompagnement de viande ou de poisson grillés.

Croquettes de maïs au piment

Environ 15 pièces

4 épis de maïs
4 œufs
10 cl de crème fraîche
5 cl de polenta
5 cl de maïzena
3 oignons nouveaux, hachés fin
1 piment rouge, haché fin
huile d'arachide pour la friture
sel
poivre

Cuire les épis de maïs pendant 3 minutes.
Les placer dans l'eau froide.
Égrainer les épis.
Mélanger les œufs, la crème fraîche, la polenta, la maïzena, les oignons nouveaux, le piment, le sel et le poivre.
Ajouter les grains de maïs.
Bien mélanger.
Chauffer l'huile dans une poêle.
Y verser le mélange à l'aide d'une cuillère à soupe, par petites quantités pour former des croquettes.
Frire ces croquettes 1 minute de chaque côté.
Servir chaud.

Salade thaïe de melon

4 portions

1 c. à soupe de sauce de poisson
2 c. à soupe de jus de citron vert
1/2 c. à café de sel
1 c. à café de sucre brun
1 petit piment rouge, haché fin
le zeste d'un citron vert
1 oignon nouveau, haché fin
15 cl de lait de coco
500 g de différents types de melon coupés en dés (pastèque, melon de Cavaillon, melon cantaloup)
2 c. à soupe de cacahuètes, salées et hachées
2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée fin

Mélanger la sauce de poisson et le jus de citron vert dans un bol.
Ajouter le sel et le sucre et remuer jusqu'à complète dissolution du sucre.
Ajouter le piment, le zeste de citron vert, l'oignon nouveau et le lait de coco.
Bien mélanger.
Mettre les morceaux de melon dans un bol.
Verser la vinaigrette dessus.
Saupoudrer de cacahuètes et de coriandre.

On peut servir la salade comme accompagnement de viande grillée ou comme hors-d'œuvre.

Salade thaïe de melon

Crêpes coréennes de courgettes à la vinaigrette de soja et de piment

4 portions

30 cl de farine de blé
3 œufs
20 cl de lait
1 c. à café de sel
150 g de courgettes râpées

Pour la friture :
2 c. à soupe d'huile d'arachide

Vinaigrette :
6 c. à soupe de sauce soja japonaise
3 c. à café d'huile de sésame
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
3 c. à soupe de sucre
2 gousses d'ail, hachées fin
1 oignon nouveau, haché fin
1 c. à café de piment rouge

Battre la farine, les œufs, le lait et le sel.
Laisser le mélange gonfler pendant 20 minutes.
Pour préparer la vinaigrette, mélanger la sauce soja, l'huile, le vinaigre, le sucre, l'ail, l'oignon nouveau et le piment rouge dans un bol.
Remuer jusqu'à dissolution du sucre.
Chauffer l'huile dans une petite poêle.
Ajouter les courgettes râpées dans la pâte à crêpes.
La verser dans la poêle et frire en crêpe épaisse à feu moyen, 7 minutes de chaque côté.
Couper la crêpe en languettes et la servir chaude, nappée de vinaigrette.

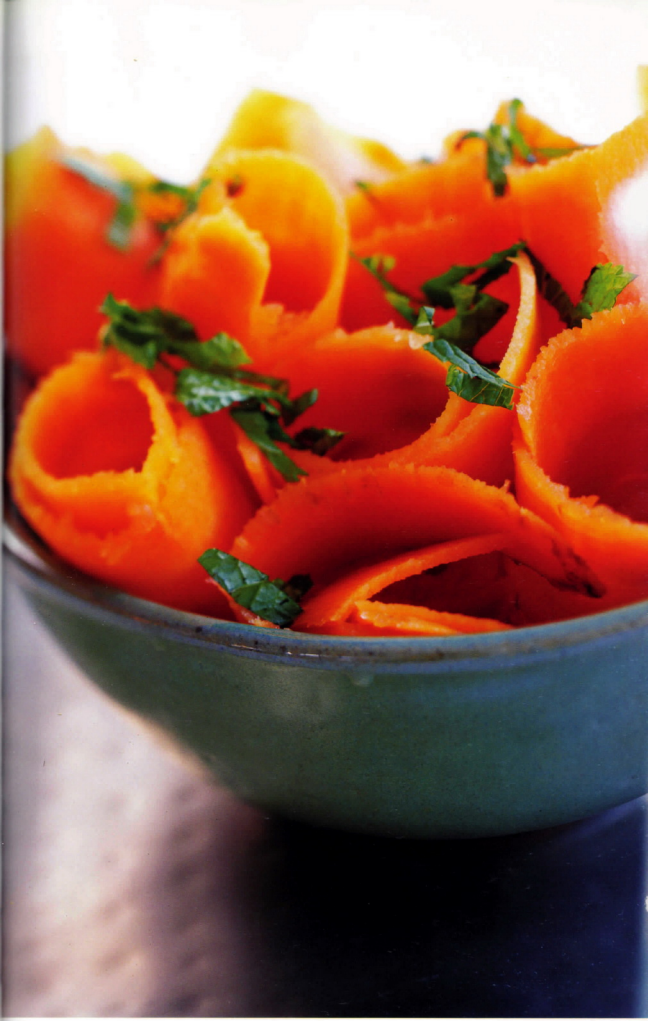
Salade de carottes à la menthe

4 portions (accompagnement)

2 grosses carottes
15 cl d'eau
5 cl de vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe de sucre en poudre
1/2 c. à café de sel
2 c. à soupe de menthe hachée

Peler les carottes et les débiter en lamelles longues et minces.
Mélanger l'eau, le vinaigre, le sucre et le sel dans un bol.
Ajouter les carottes et les laisser reposer pendant environ 1 heure.
Passer la marinade et mettre les carottes dans un bol.
Saupoudrer de menthe.

Cette salade accompagne très bien une viande grillée.



Salade de carottes à la menthe

Rouleaux de printemps à la menthe

4 portions

200 g de viande hachée
2 c. à soupe de sauce de poisson
1 piment rouge, haché fin
20 cl de pousses de soja
10 cl de carottes râpées
20 feuilles de menthe, hachées fin
8 feuilles de rouleaux de printemps ou de bricks
1 jaune d'œuf
huile pour friture (huile d'arachide ou de tournesol)

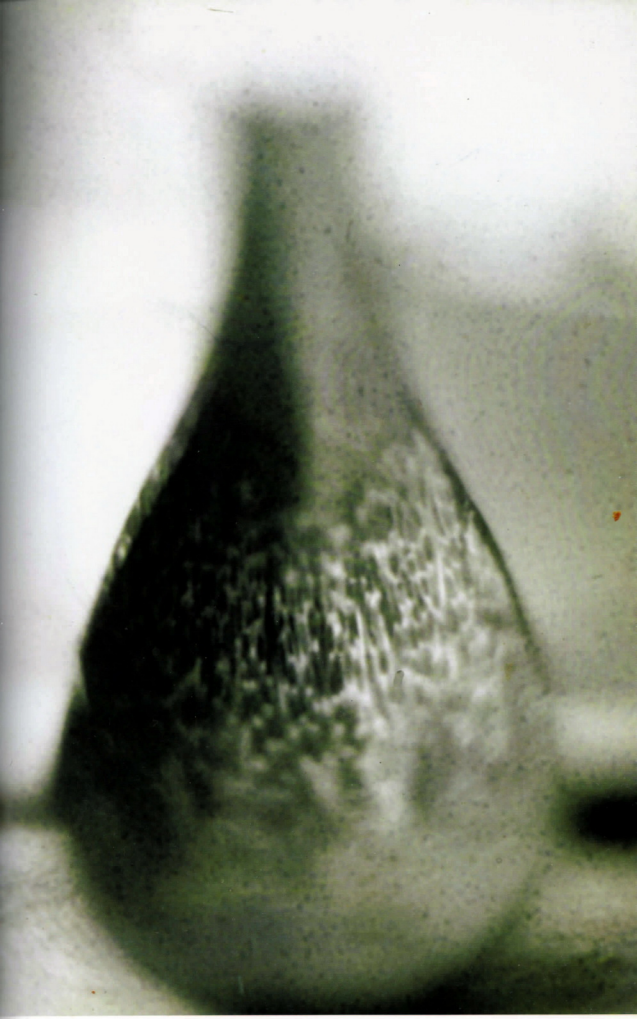
Mélanger dans un bol la viande, la sauce de poisson, le piment, les pousses de soja, les carottes et la menthe.
Mettre un peu de ce mélange dans chaque rouleau de printemps.
Les rouler en petites saucisses.
Coller les bords avec un peu de jaune d'œuf.
Chauffer l'huile suffisamment pour qu'elle grésille autour d'une cuillère en bois plongée dedans.
Frire les rouleaux de printemps jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Les laisser égoutter sur du papier absorbant.
Servir avec des feuilles de salade, des feuilles de menthe et une vinaigrette à la menthe (voir p. 18).

Rouleaux de printemps en feuille de salade

4 portions

1 salade (type batavia)
2 c. à soupe d'huile d'arachide
10 gousses d'ail, hachées fin
2 côtelettes de porc
2 c. à soupe d'huile d'arachide
1/2 petite tête de chou, hachée fin
4 carottes, en fines lamelles
1 oignon, haché fin
200 g de haricots verts, nettoyés
1 cube de bouillon de légumes
2 c. à soupe de sauce soja
1 c. à café de sucre brun
20 cl d'eau
100 g de pousses de soja
200 g de crevettes nettoyées
poivre

Laver la salade et détacher les feuilles une à une.
Les mettre dans un bol.
Chauffer l'huile dans un wok.
Frire l'ail jusqu'à ce qu'il soit doré.
Laisser égoutter sur du papier absorbant.
Porter un peu d'eau à ébullition, y mettre les côtelettes et les laisser cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles.
Retirer les côtelettes et couper la viande en fines tranches.
Chauffer un peu d'huile dans le wok.
Frire le chou, les carottes, l'oignon, la viande et les haricots pendant quelques minutes.
Ajouter le bouillon, la sauce soja, le sucre et l'eau.
Laisser le mélange mijoter pendant 5 minutes.
Poivrer.
Ajouter les pousses de soja et les crevettes.
Verser le mélange dans un bol.
Répartir le mélange dans les feuilles de salade et saupoudrer d'ail frit.



Légumes grillés au miel et au sésame

4-6 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
3 oignons rouges, émincés
3 poivrons rouges en morceaux
2 petites courgettes en morceaux
300 g de haricots verts, nettoyés
2 c. à soupe de sauce soja
3 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de graines de sésame
sel et poivre

Préchauffer le four à 180 °C.
Couvrir de papier sulfurisé un plat long allant au four.
Poser les oignons et les poivrons sur le papier.
Verser quelques gouttes d'huile.
Cuire les légumes au four pendant 20 minutes.
Ajouter les courgettes et les haricots et laisser cuire encore 8 minutes.
Chauffer la sauce soja, le miel et les graines de sésame dans une casserole.
Saler et poivrer.
Mettre les légumes dans un bol et verser de la vinaigrette dessus.
Servir chaud.

Ce plat est un bon accompagnement de viande ou de poisson. Il peut également être servi en plat principal.

Légumes grillés au miel

nouilles

Rouleaux de vermicelles au poulet

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'olive
2 filets de poulet
6 galettes de riz
feuilles de salade
100 g de vermicelles cuits
1 carotte, en fines lamelles
menthe

Chauffer l'huile dans un wok.
Frire les filets de poulet pendant 3-4 minutes de chaque côté.
Les laisser reposer sur une planche à découper.
Couper les filets de poulet en fines tranches.
Poser un peu de poulet, des feuilles de salade, des nouilles et des lamelles de carotte au milieu des galettes de riz.
Les rouler et les couper en tranches de 4 cm d'épaisseur.
Décorer avec de la menthe et servir nappés d'une vinaigrette à la menthe.

(richesse)

Salade de bok choi aux vermicelles

4 portions

200 g de vermicelles
2 c. à soupe d'huile d'arachide
4 gousses d'ail, hachées fin
4 cm de gingembre, haché fin
1 oignon rouge, haché fin
4 petits bok choi
100g de noix de cajou
2 oignons nouveaux, émincés
le jus de 2 citrons verts

Mettre les vermicelles dans un bol.
Verser dessus de l'eau bouillante et laisser gonfler pendant 5 minutes.
Passer l'eau.
Chauffer l'huile dans un wok.
Ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon rouge.
Frire ce mélange pendant 4 minutes.
Couper les bok choi en 6 morceaux, dans le sens de la longueur, et les mettre dans le wok.
Les frire à leur tour pendant 4 minutes environ.
Ajouter les noix de cajou, les oignons nouveaux, le jus de citron vert et les nouilles.
Répartir la salade dans des bols, puis servir.

Salade de bok choi

Salade de nouilles thaï à la viande

4 portions

10 cl de vinaigre de riz
10 cl de sucre brun
4 c. à soupe de sauce soja
4 c. à soupe de sauce de poisson
2 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à soupe de pâte de curry rouge (voir p. 152)
4 côtelettes de porc, en fines tranches
12 langoustines, nettoyées
4 oignons nouveaux, émincés
4 échalotes, émincées
200 g de nouilles de riz cuites
huile d'arachide pour la friture
100 g de pousses de soja
1 piment rouge, en rondelles
coriandre

Mélanger le vinaigre, le sucre, la sauce soja et la sauce de poisson dans une casserole.
Porter à ébullition et mélanger jusqu'à dissolution du sucre.
Garder la marinade au chaud.
Chauffer l'huile d'arachide dans un wok et frire la pâte de curry pendant 30 secondes.
Déposer les tranches de viande et les cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Ajouter les langoustines, les oignons nouveaux et les échalotes.
Laisser cuire jusqu'à ce que les langoustines changent de couleur.
Garder le mélange au chaud.
Chauffer l'huile de friture dans une casserole.
Frire les nouilles par portions, pour qu'elles gonflent et deviennent craquantes.
Les laisser égoutter sur une feuille de papier absorbant.
Mettre les nouilles dans 4 bols.
Répartir le mélange de viande, la marinade, les pousses de soja, le piment et la coriandre puis servir.

Nouilles frites au poulet

Nouilles frites au poulet et aux haricots noirs

6 portions

2 gousses d'ail, hachées fin
2 c. à soupe d'huile de soja
1-2 c. à soupe d'huile de sésame
2 filets de poulet
600 g de nouilles de riz
2 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à soupe d'huile d'arachide
2 c. à soupe de sauce de haricots noirs
2 gousses d'ail, hachées fin
1 c. à soupe de gingembre haché
1/2 c. à café de piment sec et broyé
2 oignons rouges, émincés
1 poivron jaune, en morceaux
1 poivron rouge, en morceaux
150 g de haricots mange-tout
10 cl de bouillon de poule

Préparer une marinade d'ail, d'huile de soja et de sésame et y laisser les filets de poulet pendant 30 minutes.
Cuire les nouilles dans une eau bien salée, en suivant la recette figurant sur le paquet. Passer l'eau, rincer les nouilles à l'eau froide, puis les placer dans un plat recouvert de papier sulfurisé.
Verser quelques gouttes d'huile de sésame et mettre les nouilles au four à 200 °C. Faire dorer pendant 6-8 minutes avant de les retourner pour faire dorer l'autre côté.
Chauffer l'huile d'arachide dans un wok et y cuire les filets de poulet 3-4 minutes de chaque côté. Couper les filets de poulet en tranches et les laisser de côté.
Mettre la sauce de haricots noirs, l'ail, le gingembre, le piment, les oignons rouges et les poivrons dans le wok.
Laisser le mélange mijoter jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajouter les haricots mange-tout, le bouillon de poule et les filets de poulet en morceaux.
Mettre les nouilles dans un plat et recouvrir du mélange de poulet.

Nouilles épicées en cornet

6 portions

12 bricks
farine de blé
de l'huile pour friture (d'arachide ou de maïs)
100 g de nouilles
300 g de filet de porc, en petits morceaux
1 c. à soupe de gingembre râpé
2 gousses d'ail, hachées fin
5 échalotes, hachées fin
1 c. à soupe de piment, haché fin
6 c. à soupe de sauce soja douce
1 oignon nouveau, haché fin
eau
huile

Commencer par les cornets.
Enrouler une feuille de brick autour
d'un bâtonnet rond.
Mélanger un peu d'eau à de la farine
et utiliser ce mélange pour coller les bords
les uns contre les autres.
Laisser la pâte sécher un peu avant
de la retirer du bâtonnet.
Chauffer l'huile dans une casserole.
Frire les cornets jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Les laisser égoutter sur du papier absorbant.
Cuire les nouilles dans une eau bien salée.
Passer l'eau.
Verser quelques gouttes d'huile sur les pâtes.
Cuire la viande, le gingembre, l'ail, l'échalote,
le piment et la sauce soja dans un peu d'huile.
Mélanger avec les nouilles.
Remplir les cornets de ce mélange.
Parsemer d'oignon haché fin avant de servir.

Nouilles épicées en cornet

Salade de nouilles aux langoustines

6 portions

500 g de nouilles de riz
5 c. à soupe d'huile d'arachide
2 c. à café d'huile de sésame foncée
1 c. à soupe de sauce soja
1 c. à soupe de saké
1 c. à soupe de sucre brun
2 c. à soupe de jus de citron vert
18 langoustines
100 g d'un mélange de basilic, persil et coriandre, hachés

Porter l'eau à ébullition.
Cuire les nouilles en suivant les indications portées sur le paquet.
Passer l'eau.
Rincer les nouilles à l'eau froide.
Mélanger dans un bol l'huile d'arachide, l'huile de sésame, le soja, le saké, le sucre et le jus de citron vert.
Rincer les langoustines, les couper dans leur longueur et retirer le cordon noir qu'elles ont dans le dos.
Les mettre à macérer dans la marinade pendant 2 heures.
Puis passer la marinade et la conserver.
Griller les langoustines au four jusqu'à ce qu'elles deviennent roses (environ 2-3 minutes).
Mélanger les herbes et la marinade.
Répartir les nouilles et les langoustines dans des bols, verser la marinade aux herbes.
Servir.

Salade de langoustines

Nouilles aux coquilles Saint-Jacques

4 portions

2 c. à soupe d'huile de sésame
8 échalotes, coupées en deux
1 c. à soupe de gingembre râpé
200 g de haricots verts
250 g de brocolis, en petits bouquets
3 c. à soupe de sauce d'huîtres
2 c. à soupe de sauce chili
350 g de nouilles cuites
3 c. à café d'huile pimentée (voir p. 16)
12 coquilles Saint-Jacques nettoyées
quartiers de citron vert

Chauffer l'huile dans un wok.
Y verser les échalotes et le gingembre, et frire le tout pendant 2 minutes.
Ajouter les haricots, les brocolis, la sauce d'huîtres et la sauce chili.
Ajouter les nouilles cuites.
Laisser les ingrédients chauffer.
Verser l'huile pimentée dans une poêle.
Frire les coquilles Saint-Jacques 20 secondes de chaque côté.
Mettre les nouilles et les Saint-Jacques dans des bols et décorer avec des quartiers de citron vert.

Coquilles Saint-Jacques aux nouilles et au gingembre

4 portions (hors-d'œuvre)

150 g de nouilles
8 coquilles Saint-Jacques nettoyées
2 c. à soupe d'huile d'arachide
gingembre confit (voir p. 18)
4 cm de gingembre, râpé
4 c. à café de vinaigre de riz
4 c. à café de sucre blanc
1/2 piment rouge, haché fin
sel et poivre

Cuire les nouilles en suivant les indications figurant sur le paquet.
Passer l'eau.
Disposer 8 petites piles de nouilles dans un plat.
Saupoudrer les noix de Saint-Jacques de sel et de poivre.
Les frire à l'huile dans un wok 20 secondes environ de chaque côté puis les couper en deux dans leur épaisseur.
Insérer un peu de gingembre confit entre les deux moitié et poser une noix de Saint-Jacques sur chaque pile de nouilles.
Saupoudrer d'un peu de piment haché.
Battre le gingembre, le vinaigre et le sucre.
En verser quelques gouttes sur chaque pile au moment de servir.

Nouilles aux coquilles Saint-Jacques

poissons et crustacés

Soupe thaïe

6 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
1/2 piment sec broyé
8 gousses d'ail, émincées
8 oignons nouveaux, émincés
40 cl d'eau
500 g de moules
500g de pétoncles
10 cl de saké
200 g de nouilles cuites
10 cl de sauce de poisson
feuilles de basilic frais

Chauffer l'huile dans un wok.
Mettre le piment, l'ail et l'oignon nouveau dans l'huile.
Frire ce mélange environ 30 secondes.
Ajouter l'eau et le saké, et porter à ébullition.
Laver les moules et les pétoncles, puis les jeter dans la soupe.
Laisser mijoter 5 minutes, jusqu'à ce que tous les coquillages soient ouverts.
Répartir les nouilles cuites et la sauce de poisson dans 6 bols.
Verser la soupe dessus et parsemer le tout de basilic finement haché.

Soupe de saumon à la coriandre

4-6 portions

250 g de filet de saumon, coupé en 12 morceaux
5 cl de jus de citron
2 piments rouges, épépinés
4 gousses d'ail
6 cm de gingembre
1 c. à café de graines de coriandre
4 c. à soupe d'huile de sésame
120 cl de lait de coco
80 cl de bouillon de poisson
5 cl de sauce de poisson
200 g de nouilles cuites
2 oignons nouveaux, émincés
menthe, coupée en lamelles

Mariner les filets de saumon dans le jus de citron pendant 1/2 heure à température ambiante.
Mettre le piment, l'ail, le gingembre, la coriandre et l'huile dans un mixeur.
Mixer jusqu'à obtention d'une pâte fluide.
Chauffer une casserole et y verser cette pâte.
Ajouter le lait de coco, le bouillon de poisson, et bien mélanger.
Laisser la soupe cuire pendant 10 minutes.
Ajouter la sauce de poisson, les pâtes et le saumon.
Retirer la soupe du feu et la laisser reposer jusqu'à ce que le saumon soit cuit, c'est-à-dire 1-2 minutes environ.
Verser la soupe dans des bols.
Parsemer de menthe et d'oignon nouveau avant de servir.

Saumon teriyaki

4 portions

600 g de filet de saumon
10 cl de sauce soja japonaise
10 cl de mirin ou de vin blanc
10 cl de saké
8 c. à café de sucre
2 c. à soupe d'huile d'arachide
400 g d'épinards lavés
4 c. à soupe de graines de sésame

Diviser le saumon en quatre parts égales.
Mélanger dans un bol la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre.
Chauffer un peu d'huile dans une poêle.
Frire le poisson à feu vif pour qu'il soit bien doré (le centre peut rester presque cru).
Mettre les épinards dans une casserole avec un peu du mélange de sauce soja et les cuire à la vapeur jusqu'à ramollissement.
Les placer ensuite sur des assiettes et poser le saumon dessus.
Couvrir de sauce et parsemer de graines de sésame.
Servir avec du riz.

Huîtres au wasabi et au concombre

4 portions (hors-d'œuvre)

12 huîtres
1/2 concombre, tranché en fines lamelles
1 oignon nouveau, émincé
1-2 c. à café de pâte de wasabi
2-3 c. à soupe de jus de citron vert
poivre noir moulu

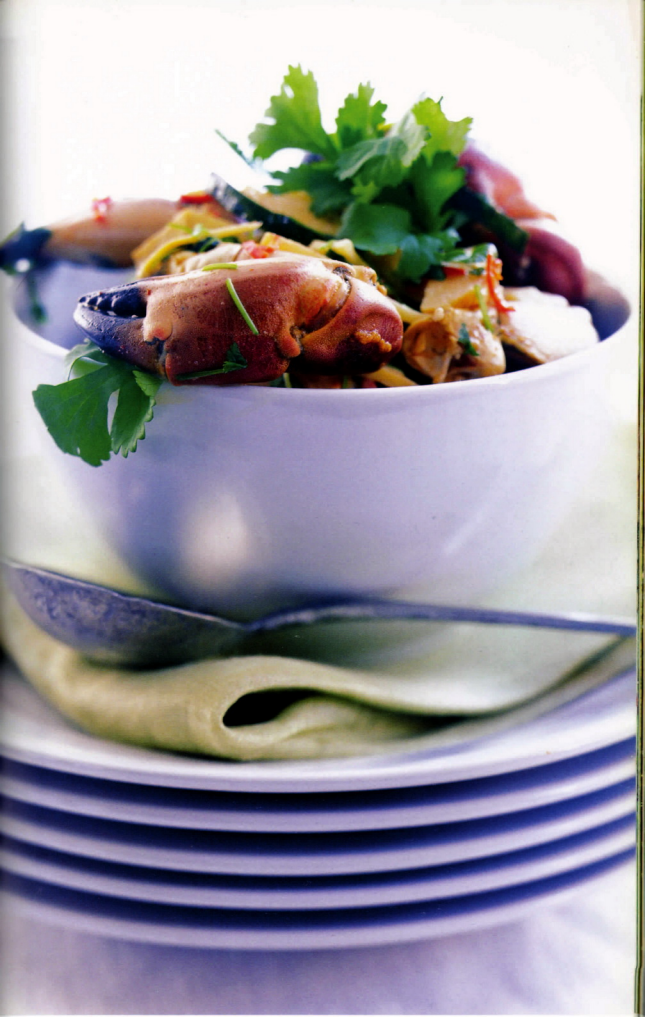
Ouvrir les huîtres.
Retirer la chair de la coquille.
Mélanger le concombre, l'oignon nouveau, la pâte de wasabi, le jus de citron vert et le poivre dans un bol.
Verser un peu de ce mélange dans chaque coquille, et poser une huître par-dessus.

Curry de crabe – gang pet poo

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
1,5 c. à café de pâte de curry, selon le goût (voir p. 8)
10 cl de lait de coco
1 feuille de citron vert, en lamelles
12 pinces de crabe entières, cuites
15 cl de bouillon de poisson
2 c. à soupe de sucre
1 c. à café de sel
100 g de pousses de bambou
1 piment rouge, haché fin
1 bouquet de coriandre fraîche, hachée fin

Chauffer l'huile d'arachide dans un wok.
Frire la pâte de curry dans l'huile pendant 30 secondes environ.
Ajouter le lait de coco, la feuille de citron vert, les pinces de crabe, le bouillon de poisson, le sucre, le sel, les pousses de bambou et le piment.
Laisser le mélange mijoter une dizaine de minutes sans cesser de remuer.
Mettre le tout dans un bol.
Parsemer de coriandre, puis servir.



Gâteau de crabe à la coriandre et au concombre salé

6 portions

1 concombre, coupé en petits dés
2 c. à soupe de sel de mer
3 c. à soupe de sucre brun
le jus d'un citron
400 g de patates douces râpées
800 g de pommes de terre râpées
3 c. à soupe de maïzena
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre moulu
2 oignons nouveaux en rondelles
3-4 c. à soupe d'huile d'arachide
2 crabes, frais ou surgelés
1 bouquet de coriandre, hachée
huile de sésame
1 œuf

Mélanger, dans un bol, les dés de concombre et le sel.
Laisser reposer 30 minutes, puis égoutter dans une passoire.
Rincer à l'eau froide.
Assaisonner avec le sucre et le jus de citron.
Mélanger les patates douces, les pommes de terre, l'œuf, la maïzena, le sel, le poivre et les oignons nouveaux.
Diviser de façon à former 12 gâteaux ronds et plats.
Chauffer l'huile d'arachide dans une poêle.
Frire les gâteaux 4 minutes de chaque côté, puis les garder au chaud.
Mélanger la viande de crabe et la coriandre.
Placer un gâteau de pommes de terre chaud sur chaque assiette.
Mettre une couche de crabe avant de couvrir avec un autre gâteau de pommes de terre.
Terminer par un peu de concombre.
Verser quelques gouttes d'huile de sésame.
Servir immédiatement.

Tempuras de crevettes en sauce mangue et piment

4-6 portions

Sauce :
1 grosse mangue bien mûre,
coupée en petits morceaux
1/2 oignon rouge, haché fin
1 piment rouge, haché fin
3 c. à soupe de jus de citron vert
2 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée fin

Tempuras de crevettes :
20 cl de farine de blé
4 c. à soupe de maïzena
1/2 c. à café de levure chimique
1/4 de c. à café de piment en poudre
1 c. à soupe d'huile de sésame
3 c. à soupe de graines de sésame
huile pour friture (d'arachide ou de maïs)
20-30 langoustines nettoyées
25 cl d'eau

Préparer d'abord la sauce en mêlant la mangue, l'oignon rouge, le piment, le citron vert et la coriandre, puis mettre de côté.
Mélanger la farine de blé, la maïzena, la levure chimique, le piment en poudre, l'eau, l'huile de sésame, les graines de sésame dans un bol pour obtenir une pâte à beignets.
Chauffer l'huile pour friture dans un wok.
Tremper les langoustines dans la pâte.
Les jeter dans la friture et les y laisser jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
Les égoutter ensuite sur du papier absorbant.
Servir avec la sauce.

Coquilles Saint-Jacques au soja, au citron vert et à la tomate

6 portions

3 tomates
10 cl de jus de citron vert
2 c. à soupe de sucre
2 c. à soupe de sauce soja
200 g de beurre mou
12 coquilles Saint-Jacques, nettoyées
3 oignons nouveaux (uniquement les tiges vertes coupées en fines lamelles)
poivre

Plonger les tomates dans de l'eau bouillante pendant 30 secondes.
Puis les passer à l'eau froide.
Peler, épépiner les tomates et les couper en dés.
Chauffer le four à 220 °C.
Mettre le jus de citron vert, le sucre et la sauce soja dans une casserole.
Cuire ce mélange pendant 10 minutes, jusqu'à l'obtention d'un sirop épais.
Laisser refroidir.
Ajouter le beurre.
Poser les coquilles Saint-Jacques sur une plaque du four.
Verser un peu de sauce sur chaque coquille.
Poivrer.
Placer la plaque à mi-hauteur du four et cuire 3-4 minutes.
Disposer 2 coquilles par assiette.
Couvrir avec les tomates en dés et l'oignon nouveau.
Servir.

Poisson en crêpes de riz

4 portions

450 g de filet de poisson blanc (lotte, lump ou plie)
1 c. à café de sel
2 c. à café de curry en poudre
2 c. à soupe de farine de blé
2 c. à soupe d'eau
4 crêpes de riz
3 c. à soupe de ciboulette, hachée fin
2 c. à soupe d'huile d'arachide
huile de sésame
coriandre
poivre

Couper le poisson en 4 parts égales.
Saupoudrer chaque part de sel,
de poivre et de curry.
Mélanger la farine et l'eau dans un bol.
Tremper chaque crêpe de riz quelques secondes
dans un peu d'eau chaude pour qu'elle ramollisse.
Placer les crêpes sur une planche afin
qu'elles sèchent (ne pas utiliser de papier
absorbant, car les crêpes risqueraient d'y adhérer).
Mettre quelques feuilles de coriandre
au centre de chaque crêpe de riz.
Ajouter le morceau de poisson
et un peu de ciboulette.
Envelopper dans la crêpe.
Utiliser le mélange de farine et d'eau
pour souder tous les bords.
Chauffer l'huile dans une casserole.
Frire les paquets ainsi obtenus 4-5 minutes
de chaque côté, pour que le poisson
soit bien cuit.
Verser quelques gouttes d'huile de sésame
avant de servir.

Moules au lait de coco, au gingembre et au citron vert

4 portions

1 kg de moules
12 feuilles de citron vert
2 c. à soupe de gingembre frais, râpé
2 tiges de citronnelle, taillées en fines rondelles
le jus et le zeste d'un citron
et d'un citron vert
8 gousses d'ail, en fines rondelles
sel et poivre
20 cl de lait de coco
1 blanc d'œuf

Brosser, laver et nettoyer les moules.
Les mettre dans un bol avec les feuilles de citron vert, le gingembre, la citronnelle, le citron vert, le citron, l'ail, le sel, le poivre et le lait de coco.
Bien mélanger.
Préparer 4 ronds de 30 cm de diamètre en papier sulfurisé.
Répartir les moules assaisonnées sur les 4 ronds.
Les emballer et enduire d'un peu de blanc d'œuf les bords du papier, pour que les papillotes ne s'ouvrent pas.
Poser les papillotes dans un plat et verser un peu d'eau dessus.
Cuire au four à 250 °C pendant 10 minutes environ.
Vider le contenu des papillotes sur des assiettes.
Les moules qui ne se sont pas ouvertes doivent impérativement être enlevées.
Servir avec du riz.

Langoustines vertes au gingembre et à l'ail

4 portions

16 langoustines, non décortiquées
8 gousses d'ail
3 c. à soupe de gingembre, haché fin
20 cl d'huile de sésame
1 c. à café de sel
1 bouquet de coriandre
2 c. à soupe d'huile d'arachide
10 cl de jus de citron vert

Laver les langoustines à l'eau froide
et les laisser égoutter sur du papier absorbant.
Mettre l'ail, le gingembre, l'huile de sésame,
le sel et la coriandre dans un mixeur.
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange épais.
Plonger les langoustines dans ce mélange vert.
Couvrir d'un film plastique et placer le tout
au réfrigérateur pendant 6 heures.
Chauffer l'huile dans un wok.
Frire les langoustines jusqu'à ce
qu'elles changent de couleur
et deviennent croustillantes.
Les placer dans un plat.
Verser le reste de la marinade
et le jus de citron vert dans le wok.
Réchauffer la sauce et la verser
sur les langoustines.
Servir avec du riz.

Thon pané au sésame et caviar d'aubergine

4 portions

600 g de filet de thon frais
10 cl de moutarde de Dijon
3 c. à soupe de graines de sésame
2 c. à soupe d'huile d'arachide
1 grande aubergine
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachées fin
sel et poivre
3 patates douces
sel et poivre

Couper les filets de thon en bandes de 2 cm d'épaisseur.
Les enduire de moutarde, saupoudrer de poivre et de sel puis les rouler dans des graines de sésame.
Chauffer l'huile dans une poêle.
Frire les morceaux de thon en les tournant régulièrement, de façon que toutes les graines de sésame soient dorées.
Les placer dans un plat et mettre au congélateur pendant 10 minutes.
Maintenir ensuite à température ambiante jusqu'au moment de servir.
Chauffer le four à 200 °C.
Y griller l'aubergine entière pendant 30-40 minutes
(elle doit se ratatiner et devenir toute molle).
Laisser refroidir, extraire la chair et la mélanger à l'huile d'olive et à l'ail dans un bol.
Saler et poivrer.
Le thon doit être coupé en tranches et servi avec le caviar d'aubergine et les patates douces cuites.

Langoustines caramélisées

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
2 gousses d'ail, hachées fin
1/2 oignon, émincé
16 langoustines
1/2 c. à café de poivre
1-2 c. à café d'huile pimentée (voir p. 16)
3 oignons nouveaux, coupés en morceaux
salade

Sauce :
10 cl de sucre brun
5 cl de sauce de poisson
10 cl d'eau

Commencer par la sauce.
Mettre le sucre, la sauce de poisson et l'eau dans une casserole.
Porter à ébullition et le laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre ait fondu.
Garder la sauce au chaud.
Chauffer l'huile dans un wok.
Frire l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Ajouter les langoustines, le poivre, 2 cuillères à soupe de sauce et l'huile pimentée.
Laisser le mélange mijoter pendant 2 minutes.
Ajouter les oignons nouveaux.
Laisser mijoter encore 30 secondes.
Placer les langoustines sur une couche de salade verte et servir immédiatement.

viandes

Poulet au curry vert

4 portions

3 c. à soupe d'huile de tournesol
1 gros poulet, coupé en 8 morceaux
1 c. à soupe de pâte de curry vert, ou bien selon le goût
2 l de lait de coco
1 cube de bouillon de poule
125 g de pousses de bambou, en petits morceaux
1/2 aubergine
2 piments rouges, en lamelles
7 feuilles de citron vert
1 bouquet de basilic thaï, haché
2 c. à soupe de sucre de palme ou de sucre brun
3 c. à soupe de sauce de poisson

Chauffer l'huile dans un wok.
Frire la pâte de curry pendant 30 secondes.
Baisser le feu et mettre les morceaux de poulet dans le wok.
Cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Ajouter le lait de coco et le cube de bouillon de poule.
Laisser mijoter pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
Incorporer la sauce de poisson et le sucre.
Ajouter les pousses de bambou, l'aubergine et le piment.
Laisser le tout cuire encore 5 minutes.
Après avoir retiré le wok du feu, ajouter les feuilles de citron vert et le basilic.
Servir avec du riz.

Poulet au curry vert

Soupe de poulet à la citronnelle et au piment

4 portions

4 filets de poulet
2 l de lait de coco
1 cube de bouillon de poule
3 c. à soupe de galangal, haché fin (à défaut, utiliser du gingembre)
6 feuilles de citron vert, en lamelles
5 cl de sauce de poisson
6 petits morceaux de citronnelle
10 cl de jus de citron vert
1 c. à café de sauce chili, ou selon le goût
1 piment rouge, en fines rondelles
6 feuilles de citron vert
6 petits piments rouges

Couper le poulet en gros dés
Porter le lait de coco à ébullition dans une casserole.
Mettre les morceaux de poulet et le bouillon dans la casserole.
Cuire jusqu'à ce que le poulet soit presque cuit.
Ajouter les feuilles de citron vert, la citronnelle, le galangal et la sauce de poisson.
Cuire la soupe pendant 2 minutes.
Retirer la casserole du feu.
Ajouter le jus de citron vert, la sauce chili et le piment.
Verser la soupe dans des bols préalablement chauffés.
Décorer avec des feuilles de citron vert et un piment rouge.
Servir cette soupe, de préférence, avec du riz cuit.

Poulet thaï au piment et aux aubergines

4 portions

2 grosses aubergines
4 filets de poulet
2 c. à café de sauce soja
5 cl de sherry sec
1 c. à soupe d'huile de sésame
2 c. à café de maïzena
2 c. à soupe d'huile d'arachide
3 gousses d'ail, hachées fin
1 c. à soupe de gingembre râpé
1 oignon nouveau, émincé
1-2 c. à soupe de pâte de curry vert (voir p. 14)
2 c. à soupe de sauce de poisson
2 c. à café de sucre brun
1 piment rouge, haché fin
feuilles de basilic

Chauffer le four à 200 °C.
Cuire les aubergines entières au four pendant 30-40 minutes (elles doivent se ratatiner et devenir très molles).
Laisser refroidir, extraire la chair et la hacher.
Mettre dans un bol les filets de poulet, la sauce soja, le sherry, l'huile de sésame et la maïzena.
Bien remuer.
Chauffer l'huile dans un wok.
Cuire les filets de poulet pendant 5 minutes.
Les mettre sur une assiette.
Ajouter l'ail, le gingembre et l'oignon nouveau dans le wok.
Laisser le mélange mijoter pendant 3 minutes.
Ajouter la chair des aubergines, la pâte de curry, la sauce de poisson et le sucre.
Remettre les filets de poulet et laisser le mélange mijoter encore pendant 3 minutes.
Disposer dans un plat.
Parsemer de basilic et de piment.
Servir avec du riz.

Poulet à l'ail au four et soupe à la coriandre

4-6 portions

3 filets de poulet
3 c. à soupe d'huile de sésame
18 gousses d'ail
2 l de bouillon de poule
2 oignons rouges, émincés
2 gousses d'ail, hachées fin
1 carotte, coupée en dés
3 c. à soupe de gingembre râpé
1 piment rouge, en rondelles
6 c. à soupe de pâte de tamarin
300 g de nouilles cuites
1 bouquet de coriandre fraîche, hachée

Chauffer le four à 200 °C.
Mettre les gousses d'ail et les filets de poulet entiers dans un plat allant au four.
Verser l'huile dessus.
Cuire le poulet pendant 25 minutes.
Retirer le poulet du four.
Mettre le bouillon de poule dans une casserole.
Le porter à ébullition et ajouter l'oignon, l'ail haché, la carotte, le gingembre et le piment.
Laisser la soupe mijoter pendant 5 minutes.
Ajouter l'ail cuit, la pâte de tamarin et le bouillon.
Laisser la soupe cuire encore pendant 10 minutes.
Couper les filets de poulet en petits morceaux et les ajouter dans la soupe en même temps que les nouilles.
Réchauffer le tout.
Verser la soupe dans des bols et parsemer de coriandre.

Rouleaux de poulet et de salade

6 portions (hors-d'œuvre)

3 gousses d'ail, hachées fin
3 c. à soupe de gingembre râpé
5 cl de sauce soja
2 filets de poulet
10 cl de vinaigre de riz
10 cl de sucre
10 cl d'eau
1 carotte, en fines lamelles
1 salade romaine
10 cl de sauce de poisson
le jus d'un citron vert
1 piment rouge, haché fin
1 oignon rouge, haché fin
2 c. à soupe d'huile de sésame

Mélanger dans un bol la moitié de l'ail et du gingembre avec 1 cuillère à soupe de sauce soja.
En enduire les filets de poulet.
Couvrir et placer au réfrigérateur pendant 1 heure.
Mettre le vinaigre, le sucre, l'eau, le reste d'ail et le gingembre dans une casserole.
Porter à ébullition puis ajouter la carotte coupée en lamelles.
Retirer du feu. Laisser refroidir.
Tremper les feuilles de salade dans l'eau bouillante, puis les passer à l'eau froide et les laisser sécher sur un torchon.
Mélanger le reste de sauce soja, la sauce de poisson, le jus de citron et le piment.
Sucrer un peu.
Cuire les filets de poulet dans 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, 3 minutes environ de chaque côté.
Passer les carottes et garder le jus : il servira de sauce).
Couper les filets de poulet en fines tranches, en déposer un peu sur chaque feuille de salade.
Parsemer d'oignon rouge et de carotte.
Rouler les feuilles de salade comme de gros cigares.
Servir avec la sauce.

Poulet vietnamien à la citronnelle

4 portions

4 filets de poulet
4 gousses d'ail, hachées fin
2 tiges de citronnelle, en morceaux
4 c. à soupe de sauce de poisson
4 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à soupe de sucre
4 oignons nouveaux, en morceaux
2 piments rouges, hachés fin
50 g de cacahuètes
20 cl de pousses de soja
20 feuilles de basilic thaï
1/2 concombre, en rondelles

Couper le poulet en petits dés de 2 cm de côté.
Mélanger dans un bol le poulet, l'ail, la citronnelle, la sauce de poisson, l'huile d'arachide et le sucre.
Laisser reposer pendant 20 minutes.
Mettre les dés de poulet dans un wok avec la marinade et faire mijoter pendant 3-4 minutes environ.
Ajouter les oignons nouveaux, le piment et les cacahuètes vers la fin de la cuisson.
Placer les dés de poulet dans un plat et garnir avec les pousses de soja, le basilic et le concombre.
Servir avec du riz parfumé au jasmin.

美食

gourmet

Poulet satay

4 portions

6 filets de poulet
1 c. à soupe de coriandre en grains, moulue
2 gousses d'ail, hachées fin
2 c. à soupe de sucre
3 c. à café de sel
huile d'arachide
2-3 brochettes en bois par personne

Couper les filets de poulets en dés,
de 2 cm de côté chacun.
Mélanger la coriandre, l'ail, le sucre et le sel.
En assaisonner les dés de poulet et laisser reposer
au réfrigérateur pendant 2 heures.
Faire tremper les brochettes dans l'eau
pendant 1 heure avant de les utiliser.
Embrocher les dés de poulet.
Chauffer l'huile dans une poêle et frire
les brochettes jusqu'à ce que la viande soit bien
cuite, soit environ 3-4 minutes de chaque côté.
Servir les brochettes avec riz et sauce satay
(voir p. 18).

Curry de poulet aux feuilles de citron vert

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
1 oignon, haché fin
1 c. à soupe de gingembre râpé
1 tige de citronnelle, en fines rondelles
1-2 c. à café de pâte de curry rouge (voir p. 14)
6 feuilles de citron vert, en fines lamelles
4 filets de poulet, coupés en deux
60 cl de lait de coco
1 bouquet de basilic, haché
1 bouquet de coriandre, hachée

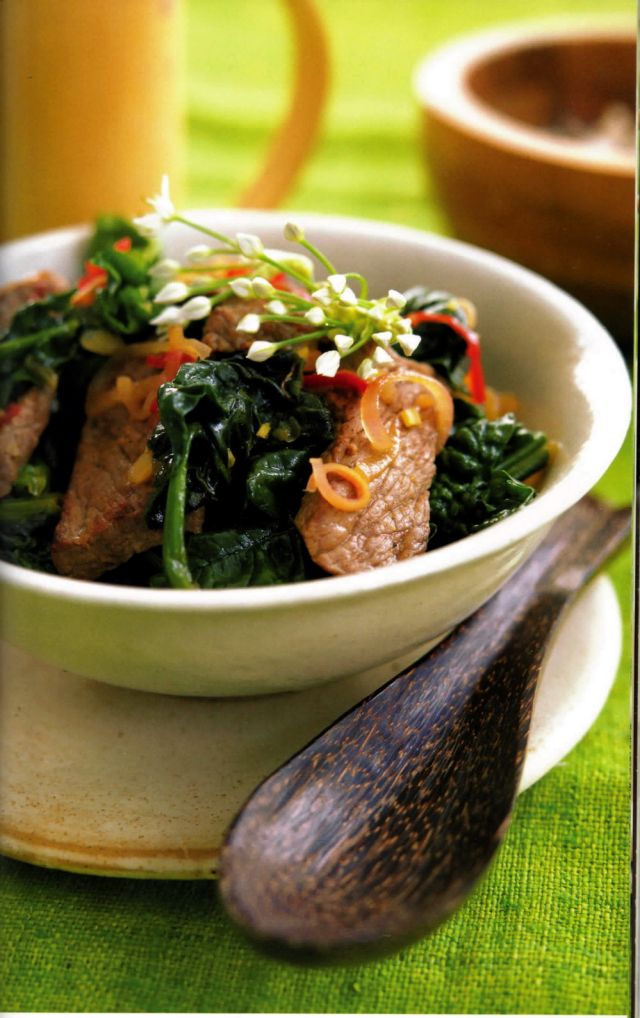
Chauffer l'huile dans un wok.
Frire l'oignon, le gingembre et la citronnelle jusqu'à ce que l'oignon soit doré.
Ajouter la pâte de curry et les feuilles de citron vert.
Laisser le mélange mijoter pendant 2 minutes.
Ajouter la viande de poulet et le lait de coco.
L'ensemble doit reposer pendant 20 minutes.
Mélanger le basilic et la coriandre.
Servir avec du riz.

Bœuf à la citronnelle et au tamarin

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
2 tiges de citronnelle, tranchées en fines rondelles
6 échalotes, hachées fin
2 piments rouges, hachés fin
500 g de viande de bœuf tendre, en fines tranches
3 c. à soupe de sauce au tamarin
2 c. à soupe de jus de citron vert
2 c. à café de sauce de poisson
2 c. à café de sucre de palme ou de sucre brun
250 g d'épinards frais, lavés et nettoyés.

Chauffer l'huile dans un wok.
Frire la citronnelle, les échalotes et le piment pendant 3 minutes.
Ajouter la viande et la frire à son tour 5 minutes.
Mettre la sauce au tamarin, le jus de citron vert, la sauce de poisson, le sucre et les épinards.
Laisser le mélange mijoter encore 3 minutes.
Servir avec du riz.



Brochettes de bœuf au citron vert et aux légumes

- **4 portions**

500 g de filet de bœuf
4 brochettes
4 c. à soupe de jus de citron vert
4 c. à soupe de sauce de poisson
1 oignon nouveau, haché fin
4 c. à soupe de coriandre, hachée fin
4 c. à soupe de menthe, hachée fin
2 c. à soupe de piment rouge, haché fin

Couper la viande en 16 petits morceaux
et enfiler 4 morceaux par brochette.
Mélanger le jus de citron vert, la sauce
de poisson, l'oignon nouveau, la coriandre,
la menthe et le piment.
Tremper les brochettes dans ce mélange épicé,
puis les griller rapidement de chaque côté.
Les arroser avec la marinade pendant la cuisson.
Mettre les brochettes cuites dans un plat
et napper avec le reste de marinade.
Servir avec du riz ou des patates douces cuites.

Mouton thaï au citron vert

4 portions

6 citrons verts
2 c. à café de sucre de palme ou de sucre brun
1/2 piment rouge, haché fin
1 c. à soupe de sauce de poisson
400 g de viande de mouton sans graisse, coupé en morceaux
2 c. à soupe d'huile d'arachide
4 échalotes, hachées fin
1 bouquet de coriandre, haché
feuilles de menthe
10 cl de cacahuètes, hachées

Râper le zeste de 3 citrons verts et presser le jus de tous les 6.
Mélanger le zeste et le jus de citron avec le sucre, le piment et la sauce de poisson.
Remuer jusqu'à dissolution du sucre.
Chauffer un peu d'huile d'arachide dans un wok.
Frire la viande jusqu'à ce qu'elle ait doré de tous les côtés. La garder au chaud.
Couper la viande en fines tranches et la mélanger avec la vinaigrette de citron vert.
Répartir le mélange dans 4 bols.
Parsemer avec les échalotes, les herbes et les cacahuètes, puis servir en accompagnant de riz cuit.

Bricks pimentés de mouton

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
4 c. à soupe d'oignon, haché fin
200 g de viande de mouton hachée
3 gousses d'ail, hachées fin
1 piment vert, haché fin
1 c. à soupe de gingembre râpé
1/4 de c. à café de safran des Indes
muscade râpée
2 c. à soupe d'eau
1 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée
1 c. à café de jus de citron
6 feuilles de brick
2 c. à soupe de beurre fondu
sel et poivre

Chauffer l'huile dans une poêle.
Frire l'oignon jusqu'à ramollissement.
Ajouter la viande hachée, l'ail, le piment, le gingembre, le safran des Indes et la muscade.
Cuire 3 minutes le mélange.
Ajouter l'eau et laisser mijoter sous couvercle à feux doux pendant 10 minutes.
Retirer du feu et incorporer la coriandre et le jus de citron.
Saler et poivrer.
Couper les bricks en diagonale afin d'obtenir 12 triangles.
Mettre un peu de mélange de mouton sur chaque feuille de brick.
Confectionner des paquets et les enduire d'un peu de beurre fondu. Disposer dans un plat allant au four, et couvrir de papier surlfurisé.
Cuire au four à 180 °C pendant 10 minutes.
Rajouter une couche de beurre et poursuivre la cuisson 5 minutes.
Servir chaud avec une sauce satay (voir p. 18) et du riz.

Rouleaux de mouton sauce aux prunes

4 portions

100 g d'épinards frais
300 g de viande de mouton hachée (à défaut, de la viande de bœuf)
1 piment rouge, haché fin
1 oignon nouveau, haché fin
4 c. à soupe de sauce soja
sauce aux prunes (voir p. 14)
poivre

Bien laver les épinards et les cuire à la vapeur 30 secondes.
Mettre les feuilles d'épinards dans un plat.
Mélanger dans un bol la viande de mouton, le piment, l'oignon nouveau et la sauce soja.
Poivrer.
Poser une petite quantité de mélange sur chaque feuille d'épinard, puis les rouler.
Piquer des cure-dents au travers des rouleaux pour éviter qu'ils ne se défassent.
Les cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ jusqu'à ce que la viande soit bien cuite.
Couper les rouleaux en tronçons.
Servir avec une sauce aux prunes.

Boulettes de viande en salade

4 portions (hors-d'œuvre)

100 g de viande de mouton hachée
100 g de chair à saucisse
1 oignon nouveau, haché fin
2 gousses d'ail, hachées fin
2 c. à soupe de coriandre, hachée fin
2 c. à soupe de graines de sésame
2 c. à soupe d'huile d'arachide
feuilles de salade
menthe et coriandre pour décorer
sauce satay (voir p. 18)
sel et poivre

Mélanger la viande de mouton hachée et la chair à saucisse, l'oignon nouveau, l'ail, la coriandre et les graines de sésame.
Saler et poivrer.
Former de petites boulettes de viande.
Les frire à l'huile d'arachide.
Disposer les feuilles de salade dans un plat et placer une boulette de viande sur chaque feuille de salade.
Servir avec la sauce satay.

Filet de porc au gingembre et au miel

4 portions

500 g de filet de porc
2 gousses d'ail, broyées
2 c. à soupe de jus de citron
2 c. à soupe d'huile d'arachide
2 fenouils, coupés en rondelles

Sauce :
2 c. à soupe d'huile d'arachide
4 c. à soupe de gingembre râpé
4 c. à soupe de miel
15 cl de cognac

Retirer la graisse et les tendons du filet de porc.
Le mettre dans un bol avec l'ail et le jus de citron.
Laisser reposer pendant 20 minutes.
Chauffer l'huile dans une poêle.
Faire dorer le filet de tous les côtés.
Mettre le fenouil dans un plat allant au four.
Placer le filet par-dessus.
Couvrir avec la marinade de citron et d'ail.
Cuire au four à 180 °C pendant 25-30 minutes.

Sauce :
Chauffer l'huile dans une poêle.
Frire le gingembre pendant 1 minute.
Ajouter le miel et le cognac.
Cuire le mélange jusqu'à ce qu'il ait réduit de moitié.

Couper le filet en tranches et les placer sur les assiettes avec le fenouil et la sauce au gingembre.

Filet de porc au gingembre

Porc aigre-doux
– *peao wun moo*

4 portions

2 c. à soupe d'huile d'arachide
400 g de filet de porc, coupé en fines tranches
1 oignon émincé
2 tomates coupée en quartiers
1/2 concombre, coupé en dés
100 g d'ananas frais, coupé en morceaux
1 poivron rouge, coupé en morceaux
1 poivron vert, coupé en morceaux
20 cl de sauce aigre-douce (voir p. 14)

Chauffer l'huile dans un wok.
Frire la viande et l'oignon pendant
3 minutes à feu vif.
Ajouter les tomates, le concombre, l'ananas
et les poivrons.
Laisser mijoter pendant 3 minutes.
Verser la sauce aigre-douce.
Réchauffer le tout.
Servir le plat très chaud avec du riz.

desserts

Milkshake à la noix de coco et aux clous de girofle

2 portions

20 cl de lait
25 cl de lait de coco
3 boules de glace à la vanille
1 c. à café de clou de girofle moulu
glace pilée
noix de coco fraîche, râpée
sucre

Mettre dans un mixeur le lait, le lait de coco, la glace à la vanille et le clou de girofle.
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Sucrer selon le goût.
Verser le mélange dans un verre avec de la glace pilée.
Parsemer le dessus de noix de coco fraîche, râpée, puis servir.

Flan au lait de coco et aux pistaches

4 portions

3 œufs
2 jaunes d'œuf
40 cl de lait de coco
100 g de sucre
1 c. à café de sucre vanillé
4 c. à soupe de pistaches hachées

Battre ensemble les œufs, les jaunes d'œuf, le lait de coco, le sucre vanillé et le sucre jusqu'à ce que ce dernier ait totalement fondu.
Verser le mélange dans des petits bols individuels allant au four.
Placer ces bols dans un grand lèchefrite.
Remplir le lèchefrite d'eau bouillante.
Faire cuire les bols au four à 180 °C au bain-marie pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le mélange ait durci.
Servir les flans chauds ou froids, parsemés de pistaches hachées.

Flan au lait de coco

Sorbet au mangoustan

4 portions

6 mangoustans
le jus d'un citron vert
100 g de sucre brun

Utiliser un couteau très tranchant pour couper les fruits en deux. La peau est en effet très dure.
Extraire la belle chair blanche de chaque mangoustan et la couper en 4-6 quartiers.
Epépiner si nécessaire.
Garder la peau intacte; elle servira de récipient.
Mettre dans un mixeur la chair des mangoustans, le jus de citron vert et le sucre.
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Si le goût est trop sucré, ajouter un peu de jus de citron vert.
Verser le mélange dans une sorbetière.
Laisser tourner jusqu'à obtention d'une bonne consistance (en l'absence de sorbetière, on peut placer le mélange dans le congélateur, en veillant à remuer toutes les 1/2 heures jusqu'à ce que le sorbet soit prêt, environ au bout de 2-3 heures).
Remplir de sorbet les mangoustans évidés, puis servir.

Sorbet au mangoustan

Ananas grillé et sorbet mangue-gingembre

4-6 portions

1 ananas frais, pelé et coupé en 4-6 tranches
100 g de sucre de palme ou de sucre brun
2 mangues
3 c. à soupe de gingembre râpé
1 feuille de citron vert
7 c. à soupe de jus de citron vert
10 cl de miel

Disposer les tranches d'ananas dans un plat.
Verser dessus la moitié du sucre.
Couvrir avec un film plastique.
Peler les mangues et les couper en morceaux.
Mettre dans un mixeur les mangues,
le gingembre, les feuilles de citron vert,
le jus de citron vert et le miel.
Mixer pendant deux minutes.
Verser le reste de sucre.
Bien remuer.
Mettre le tout dans une sorbetière et laisser tourner jusqu'à ce que la glace ait pris une bonne consistance (si l'on n'a pas de sorbetière, on peut mettre le mélange au congélateur pendant environ 2 heures, en veillant à remuer de temps en temps).
Placer les tranches d'ananas sur une plaque du four recouverte de papier aluminium.
Cuire sous le grill ou les faire dorer à 250 °C, jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser.
Disposer les tranches d'ananas grillées sur des assiettes avec une boule de glace dessus.

Glace à l'orange et à la cardamome

Pour 1 litre environ

2 c. à soupe de graines de cardamome
le jus et le zeste râpé de 3 oranges
25 cl de lait
25 cl de crème fraîche
4 jaunes d'œuf
125 g de sucre

Broyer les graines de cardamome dans un mortier.
Mettre le jus et le zeste d'orange dans une casserole. Porter à ébullition et réduire de moitié.
Laisser refroidir.
Dans une autre casserole, faire bouillir le lait, la crème et les graines de cardamome.
Laisser ensuite refroidir pendant 30 minutes afin que la cardamome communique son arôme, puis filtrer.
Battre les œufs.
Chauffer le mélange de lait et de crème.
En verser 2 cuillères à soupe dans les œufs et bien battre.
Verser le mélange obtenu dans le lait en un mince filet. Remuer sans discontinuer.
Ajouter le sucre.
Chauffer en remuant, mais veiller à ne pas laisser bouillir.
Placer la casserole dans de l'eau froide pour faire refroidir rapidement.
Ajouter maintenant le jus des oranges.
Verser le mélange dans une sorbetière et laisser tourner jusqu'à obtention d'une bonne consistance (faute de sorbetière, on peut placer pendant 2 heures le mélange au congélateur, en remuant régulièrement).

Granité au thé vert

6 portions

25 cl de sucre
50 cl d'eau
4 c. à café de feuilles de thé vert
le zeste râpé d'1/2 citron
de la glace pilée

Faire bouillir le sucre et l'eau dans une casserole.
Cuire jusqu'à dissolution du sucre.
Ajouter les feuilles de thé.
Laisser refroidir.
Remplir 6 tasses de glace pilée.
Les renverser de façon à démouler
de petits monticules.
Filtrer le sirop de thé et le verser
en répartissant entre les 6 monticules.
Saupoudrer le dessus de chacun d'un peu
de zeste de citron.
Servir immédiatement.

Granité au thé vert

Yaourt glacé à l'ananas et à la menthe

Pour 1,5 l environ

1 ananas mûr
25 cl de yaourt nature
200 g de sucre
2 blancs d'œuf
2 c. à soupe de menthe, hachée fin

Peler l'ananas et le couper en petits morceaux.
Mettre dans un mixeur l'ananas et le sucre.
Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Ajouter le yaourt.
Sucrer encore si nécessaire.
Battre les blancs d'œuf en neige.
Incorporer les blancs battus et la menthe, puis verser le mélange dans un bol.
Placer le bol au congélateur pendant 2 heures.
Sortir la glace 5 minutes avant de servir.

Salade de melon, citron vert, noix de coco et noix

4 portions

500 g de différents melons tels que pastèque, melon de Cavaillon, melon cantaloup...
4 c. à soupe de jus de citron vert
4 c. à soupe de jus de citron
sucre
20 cl de lait de coco
1 c. à soupe de cacahuètes
1 c. à soupe de pistaches

Couper les melons en grands dés.
Mélanger les jus de citron et de citron vert.
Sucrer selon le goût.
Ajouter le lait de coco.
Mettre les morceaux de melon dans un bol et verser le jus dessus.
Hacher les cacahuètes et les pistaches et en saupoudrer l'ensemble.
Servir la salade froide.

Salade de melon et citron vert

index

table des recettes

l'essentiel
Les feuilles de bananier 6
Bok choi 6
Le piment 6
Le galangal 6
Le gingembre 6
La coriandre 6
Le citron vert 6
Les feuilles de citron vert 6
La menthe 6
La citronnelle 6
La patate douce 6
Le basilic thaï 6
Les pousses de bambou 8
La sauce de haricots noirs 8
La brick 8
La sauce de poisson 8
La sauce Hoisin 8
La pâte de curry 8
Le lait de coco 8
Le mirin 8
Les nouilles 8
Les huiles 10
Le sucre de palme 10
Wasabi 10
Le tamarin 10
Les graines de sésame 10
Le saké 10
L'huile de sésame 10
La sauce soja 10
La sauce teriyaki 10
Le vinaigre de riz 10
La sauce sucrée au piment 10
Le chan 12
Le cuiseur en bambou 12
Le wok 12
Les baguettes 12
L'écumoire à friture 12
Sauce aux prunes et au piment 14
Pâte de curry rouge ou vert 14
Sauce aigre-douce 14
Sauce verte au piment 16
Raïta au piment et à la coriandre 16
Huile pimentée 16
Sauce satay 18
Sauce douce aux cacahuètes 18
Vinaigrette à la menthe - nuoch cham 18
Gingembre confit 18
Vinaigrette thaï 18

légumes
Haricots verts frits 24
Soupe de lentilles à la noix de coco 28
Soupe forte aux carottes et au cumin 30
Soupe de patates douces à la citronnelle 32
Roulés d'épinards au gingembre 34
Salade aigre-douce au citron 36
Croquettes de maïs au piment 38
Salade thaïe de melon 40
Crêpes coréennes de courgettes 42
Salade de carottes à la menthe 44
Rouleaux de printemps à la menthe 46
Rouleaux de printemps 48
Légumes grillés au miel et au sésame 50

nouilles
Rouleaux de vermicelles au poulet 56
Salade de bok choi aux vermicelles 58
Salade de nouilles thaï à la viande 62
Nouilles frites au poulet 64
Nouilles épicées en cornet 66
Salade de nouilles aux langoustines 68
Nouilles aux coquilles Saint-Jacques 70
Coquilles Saint-Jacques au gingembre 72

poissons et crustacés
Soupe thaïe 76
Soupe de saumon à la coriandre 78
Saumon teriyaki 80
Huîtres au wasabi et au concombre 82
Curry de crabe – gang pet poo 84
Gâteau de crabe au concombre salé 86
Tempuras de crevettes, sauce mangue 88
Coquilles Saint-Jacques au citron vert 90
Poisson en crêpes de riz 92
Moules au lait de coco et au gingembre 94
Langoustines vertes au gingembre 96
Thon pané au sésame 100
Langoustines caramélisées 102

viandes
Poulet au curry vert 106
Soupe de poulet à la citronnelle 108
Poulet thaï au piment et aux aubergines 110
Poulet à l'ail au four 112
Rouleaux de poulet et de salade 114
Poulet vietnamien à la citronnelle 116
Poulet satay 118
Curry de poulet 120
Bœuf à la citronnelle et au tamarin 122
Brochettes de bœuf au citron vert 124
Mouton thaï au citron vert 126
Bricks pimentés de mouton 128
Rouleaux de mouton sauce aux prunes 132
Boulettes de viande en salade 134
Filet de porc au gingembre et au miel 136
Porc aigre-doux – peao wun moo 138

desserts
Milkshake à la noix de coco 142
Flan au lait de coco et aux pistaches 142
Sorbet au mangoustan 144
Ananas grillé et sorbet mangue 146
Glace à l'orange et à la cardamome 148
Granité au thé vert 150
Yaourt glacé à l'ananas et à la menthe 152
Salade de melon, citron vert et noix 154

A
Ananas grillé et sorbet mangue 146

B
Baguettes 12
Basilic thaï 6
Bœuf à la citronnelle et au tamarin 122
Bok choi 6
Boulettes de viande en salade 134
Brick 8
Bricks pimentés de mouton 128
Brochettes de bœuf au citron vert 124

C
Chan 12
Citron vert 6
Citronnelle 6
Coquilles Saint-Jacques au citron vert 90
Coquilles Saint-Jacques au gingembre 72
Coriandre 6
Crêpes coréennes de courgettes 42
Croquettes de maïs au piment 38
Cuiseur en bambou 12
Curry de crabe – gang pet poo 84
Curry de poulet 120

E
Écumoire à friture 12

F
Feuilles de bananier 6
Feuilles de citron vert 6
Filet de porc au gingembre et au miel 136
Flan au lait de coco et aux pistaches 142

G
Galangal 6
Gâteau de crabe au concombre salé 86
Gingembre 6
Gingembre confit 18
Glace à l'orange et à la cardamome 148
Graines de sésame 10
Granité au thé vert 150

H
Haricots verts frits 24
Huile de sésame 10
Huile pimentée 16
Huiles 10
Huîtres au wasabi et au concombre 82

L
Lait de coco 8
Langoustines caramélisées 102
Langoustines vertes au gingembre 96
Légumes grillés au miel et au sésame 50

M
Milkshake à la noix de coco 142
Menthe 6
Mirin 8
Moules au lait de coco et au gingembre 94
Mouton thaï au citron vert 126

N
Nouilles 8
Nouilles aux coquilles Saint-Jacques 70
Nouilles épicées en cornet 66
Nouilles frites au poulet 64

P
Patate douce 6
Pâte de curry 8
Pâte de curry rouge ou vert 14
Piment 6
Poisson en crêpes de riz 92
Porc aigre-doux – peao wun moo 138
Poulet à l'ail au four 112
Poulet au curry vert 106
Poulet satay 118
Poulet thaï au piment et aux aubergines 110
Poulet vietnamien à la citronnelle 116
Pousses de bambou 8

R
Raïta au piment et à la coriandre 16
Rouleaux de mouton sauce aux prunes 132
Rouleaux de poulet et de salade 114
Rouleaux de printemps 48
Rouleaux de printemps à la menthe 46
Rouleaux de vermicelles au poulet 56
Roulés d'épinards au gingembre 34

S
Saké 10
Salade aigre-douce au citron 36
Salade de bok choi aux vermicelles 58
Salade de carottes à la menthe 44
Salade de melon, citron vert et noix 154
Salade de nouilles aux langoustines 68
Salade de nouilles thaï à la viande 62
Salade thaïe de melon 40
Sauce aigre-douce 14
Sauce aux prunes et au piment 14
Sauce de haricots noirs 8
Sauce de poisson 8
Sauce douce aux cacahuètes 18
Sauce Hoisin 8
Sauce satay 18
Sauce soja 10
Sauce sucrée au piment 10
Sauce teriyaki 10
Sauce verte au piment 16
Saumon teriyaki 80
Sorbet au mangoustan 144
Soupe de lentilles à la noix de coco 28
Soupe de patates douces à la citronnelle 32
Soupe de poulet à la citronnelle 108
Soupe de saumon à la coriandre 78
Soupe forte aux carottes et au cumin 30
Soupe thaïe 76
Sucre de palme 10

T
Tamarin 10
Tempuras de crevettes, sauce mangue 88
Thon pané au sésame 100

V
Vinaigre de riz 10
Vinaigrette à la menthe – nuoch cham 18
Vinaigrette thaï 18

Y
Yaourt glacé à l'ananas et à la menthe 152

W
Wasabi 10
Wok 12

Nina Dreyer Hensley, Jim Hensley et Paul Lowe

saveurs d'asie

Tout le monde connaît au moins un plat asiatique.
En voici de nouveaux
pour changer des nems et du riz cantonnais,
pour tous ceux qui aiment épater leurs amis autour d'un dîner inoubliable.

ISBN 250103735 9 • 40 3412 0
15,90 € Prix TTC France – 104,30 FF

• MARABOUT •